

# ほけんだより2月

2014.2月  
松ヶ本保育園  
保健室

2月は、1年で最も寒い季節ですが、今年は特に厳しいようです。通常、気温が1度下がると、インフルエンザの発症数が増加すると言われ、近隣ではインフルエンザが流行しています。松ヶ本保育園では、昨年度のような大流行はないものの、お休みにインフルエンザに罹ってしまうお子様が、「ちらほら」とでてきています。まだまだ寒い日が続きます。人混みにはウイルスも蔓延していますので、このような時期は、人混みへの外出はできるだけ避けましょう。そして、子ども達の免疫力アップのためにも生活リズムを整え、手洗い・うがいによる感染症予防で、寒い冬を元気に乗り切りましょう！！



## かせ

まだまだ流行中!! こんなことに気をつけましょう

<p><b>予防のためにできること</b></p> <p>家族みんなで協力して、かぜのウイルスを持ち込まないようにしましょう。</p>	<p><b>手洗い</b></p>  <p>流水とせっけんでこまめに、ていねいに。</p>	<p><b>生活の中で気をつけること</b></p> <p>生活リズムの乱れや温度差に気をつけて!!</p>	<p><b>夜ふかし</b></p>  <p>夜ふかしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。</p>	<p><b>気をつけたい症状</b></p> <p>様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ。</p>	<p><b>呼吸が速い</b></p>  <p>顔色が悪く、苦しそうなとき、くちびるが紫色のときはすぐに病院へ。</p>
<p><b>人ごみを避ける</b></p>  <p>出かける時間帯や曜日工夫してみてください。</p>	<p><b>うがい</b></p>  <p>歯みがきで口の中をきれいにすることも効果的です。</p>	<p><b>湯冷め</b></p>  <p>お風呂上がりには髪をしっかりと乾かしてあたたかい服装で。</p>	<p><b>衣服の調節</b></p>  <p>汗をかいていたらすぐに着替えを。</p>	<p><b>熱が高い</b></p>  <p>ぐったりして苦しそうなときはなるべく早く病院へ。</p>	<p><b>おう吐・下痢が続く</b></p>  <p>水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早めに病院へ。</p>

## からだのリズムをつくるのは

リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!

<p><b>●脳や体を休める</b></p> <p>一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。</p> <p><b>●病気と戦う力を強くする</b></p> <p>眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病気と戦う力を強くします。</p> <p>♪ぐっすり眠るために♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。</li> <li>★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。</li> </ul>	<p><b>すいみん</b></p> 	<p><b>●脳や体のエネルギーのもと</b></p> <p>ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。</p> <p><b>●朝ごはんは「スイッチ」</b></p> <p>朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。</p> <p>♪バランスのよい食事のために♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★1日3回の食事をきちんととること。</li> <li>★いろいろなものを食べること。</li> </ul>	<p><b>しょくじ 食事</b></p> 	<p><b>●朝ごはんが刺激に</b></p> <p>朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。</p> <p><b>●朝ごはんの後はトイレに</b></p> <p>トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。</p> <p>♪♪「いいウンチ」って?♪♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★案に、スッキリ出せること。</li> <li>★少なくとも1週間に2~3回は出ること。</li> </ul>	<p><b>トイレ</b></p> 
--	--	---	--	--	---

## 予防接種を受けましょう!!

### 2月保健行事予定

7日(金) 身体計測(2~5歳児)  
10日(月) 身体計測(0,1歳児)

- ★麻疹(はしか)・風疹混合(MR)ワクチン
- 第1期:12ヶ月以上24カ月未満・・・(いちご組さん)
- 第2期:小学校入学前の1年間にある児(ぶどう組さん)

※定期(公費負担)予防接種には、接種期間があります。免疫をつけるためにも、第2期の接種を受けましょう。ぶどう組さんでまだ受けておられない方は、3月末が接種期限です。体調を